

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

А. В. Лук'янова

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВЛЕННЯ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ
СЕРЕДОВИЩІ СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ
ШКОЛИ

2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Психологічні особливості виявлення та профілактики булінгу у
підлітковому середовищі середньої загальноосвітньої школи»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-19з

Лук'янова А. В.

Керівник: д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д. психол.н., проф., професорка
кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Волженцева І. В.

Нормо-контроль:
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.**

“26” травня 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЛУК'ЯНОВОЇ АЛІНИ ВІТАЛІВНИ**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості виявлення та профілактики булінгу у підлітковому середовищі середньої загальноосвітньої школи»

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від «22» лютого 2023 року, № 11/15.17

2. Строк подання студентом роботи _____ 14 червня 2023 року _____

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 75 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	29.05.2023 р.	03.06.2023 р.
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	04.06.2023 р.	11.06.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 26.05.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	29.05.2023 р. – 30.05.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	31.05.2023 р. – 03.06.2023 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	04.06.2023 р. – 06.06.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту .	07.06.2023 р. – 08.06.2023 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу вирішення проблем запобіганні булінгу у підлітків в освітньому середовищі.	09.06.2023 р. – 11.06.2023 р.	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	12.06.2023 р. – 13.06.2023 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2023 р. – 15.06.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2023 р. – 18.06.2023 р.	
9	Захист роботи.	19, 20, 21.06. 2023 р.	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Лук'янова А. В.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 60 с., табл. – 2, рис-2 , література – 50 дж., додатків – 6.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічних особливостей виявлення та профілактики булінгу в підлітковому середовищі середньої загальноосвітньої школи на підставі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел літератури.

Проведено експериментально-психологічне дослідження булінгу серед підлітків в освітньому середовищі, спрямованих на запобігання булінгу в класі або його профілактику.

Зроблено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації у вигляді програми тренінгу з профілактики подолання булінгу в освітньому середовищі.

Ключові слова: БУЛІНГ, ЦЬКУВАННЯ, АГРЕСОР, МОБІНГ, КІБЕРБУЛІНГ, АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА, НАСИЛЬСТВО, КРИВДНИК, БУЛЕР, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЖЕРТВА, АГРЕСІЯ, ШКОЛА, ЗАЛЯКУВАННЯ, ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ, ПРОФІЛАКТИКА, ТРЕНІНГ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИЯВЛЕННЯ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ	11
1.1. Поняття булінгу в науці	11
1.2. Фактори виникнення булінгу у підлітковому середовищі	17
1.3. Психологічні особливості виявлення булінгу у підлітків	23
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА	29
2.1. Організація та методи дослідження	29
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження	34
2.3. Рекомендації щодо запобігання булінгу у підлітків в освітньому середовищі	38
Висновки до розділу 2	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі питання профілактики булінгу є особливо актуальним. Незважаючи на те, що школи приділяють увагу створенню безпечного середовища для своїх учнів, боротьба з цим явищем залишається викликом. У багатьох класах і школах існують учні з особливими потребами, їхні характеристики відрізняються від решти групи, що призводить до насмішок і знущань.

У сучасній науці такі епізодичні утиски і шкільне цькування отримали назву "булінг".

Дослідження проблеми булінгу набуло актуальності лише на початку 20-го століття. Великий внесок у теорію подолання булінгу зробили такі зарубіжні науковці, як Д. Ольвеус, Д. Лейн, Е. Роланд, Е. Міллер, Д. Таттум, Д. Томпсон. В Україні феномен шкільного булінгу висвітлювали такі вчені, як Є. Волков, С. Кривцова, А. Орлов, А., М. Алексеєнко, Н. Гордієнко, О. Дроздов, Є. Дубровська, Н. Гончарук, Л. Онуфрієва, В. Ролінський, Ю. Савельєв та Т. Салата, досліджували поширення шкільного насильства та шляхи його запобігання та подолання.

Загалом, дослідження булінгу є важливим кроком у розумінні цієї проблеми та викритті шляхів її запобігання та подолання. Вивчення різних аспектів булінгу дозволяє отримати глибше розуміння його природи, динаміки та наслідків.

Профілактика булінгу має на меті запобігти виникненню цькування, створити безпечне та підтримуюче середовище для всіх учнів. Основними кроками в цьому процесі є своєчасне виявлення і реагування на випадки булінгу, освітня робота з учнями та їх батьками щодо правил поведінки та взаємодії, а також психологічна підтримка всіх сторін, задіяних у конфлікті.

Крім того, важливо розвивати навички комунікації та конфліктології серед учнів. Навчання ефективному спілкуванню, вмінню розрізняти та

вирішувати конфлікти мирним шляхом, сприяє зміцненню позитивних взаємин і запобіганню конфліктам, які можуть перерости у булінг.

Також важливим елементом профілактики є роль педагогів і шкільного колективу.

Термін "тренінг" має багато значень і не може бути однозначно визначений. В перекладі з англійської мови він охоплює такі поняття, як навчання, виховання, тренування та дресирування. У широкому розумінні тренінг є активним соціально-психологічним навчанням, яке ґрунтується на механізмах групової взаємодії. Це практика психологічного впливу, яка базується на активних методах групової роботи.

Лора Паркер Роерден розробила просвітницько-профілактичну програму тренінгових занять під назвою "Не смійся з мене" в рамках проекту "Повага дією", спільного зусилля "Пітер Ярроу Продакшнз" та "Педагоги за суспільну відповідальність".

Основна ідея програми "Не смійся з мене" полягає в тому, що діти найефективніше засвоюють інформацію, коли вони активно залучені до процесу навчання. Успіх цього підходу полягає у створенні основи для підтримки різних переживань, таких як ризикові ситуації, веселощі, групова робота та спілкування. Під час тренінгових занять діти або підлітки занурюються в захопливу діяльність, яка поєднує елементи гри та щирого спілкування. Програма тренінгових занять "Не смійся з мене" успішно використовується в багатьох країнах світу та має теплу підтримку серед дорослих і дітей.

Об'єкт дослідження – підлітковий булінг.

Предмет дослідження – психологічні особливості виявлення та профілактики булінгу у підлітковому середовищі середньої загальноосвітньої школи.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості виявлення булінгу у підлітковому

середовищі середньої загальноосвітньої школи; надати рекомендації щодо його профілактики.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні підходи до поняття "булінг" у науковій літературі.
2. Виявити причини булінгу серед підлітків, що навчаються у середній загальноосвітній школі.
3. Підібрати методики та провести констатувальний експеримент, спрямований на виявлення булінгу у підлітковому середовищі середньої загальноосвітньої школи.
4. На основі отриманих результатів експерименту визначити методи, форми та прийоми профілактики булінгу у підлітковому середовищі середньої загальноосвітньої школи.

Теоретико-методологічні основу дослідження склали: концепції розвитку психіки та особистості в діяльності (Б. Ананьєв, М. Боришевський, Л. Виготський, І. Данилюк, А. Коваленко, С. Максименко, В. Роменець, Т. Титаренко); аналіз основних понять "булінгу" (Д. Ольвеус, Д. Лейн, Е. Роланд, Е. Міллер, Д. Таттум, І. С. Кон); концепції вивченні причин булінгу серед підлітків (С. Кривцова, А. Орлов, А., М. Алексеєнко, Н. Гордієнко); генетичний підхід до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя (С. Максименко).

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; констатувальний експеримент, тестування (Соціометрія Морено, Опитувальник щодо булінгу (оцінка себе); Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут), Методика «Визначення індексу групової згуртованості Сішора»); методи обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у розгляді наявних концепцій "булінгу", вивченні причин його появи серед підлітків та розробці методів профілактики булінгу в підлітковому середовищі.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані для виявлення причин булінгу в освітніх установах, у розробці програми профілактики булінгу у підлітковому середовищі середньої загальноосвітньої школи. Запропонована програма може бути рекомендована для впровадження в роботу психологічних служб освітніх закладів різного типу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття булінгу в науці

У наукових дослідженнях, булінг описується як систематична форма агресії, яка включає навмисне фізичне або емоційне знущання, образи, погрози та шантаж, спрямовані проти одного або кількох учасників соціального середовища. Ширшим терміном "насильство в школі" охоплюються фізична та психологічна агресія, або їх поєднання, які мають систематичний характер щодо однієї й тієї ж особи. У науковій літературі також використовуються синоніми для терміну "булінг", такі як психологічне насильство, шкільне насильство, жорстоке поводження з дітьми. Однак, кожен з цих термінів може мати власне визначення та охоплювати різноманітний спектр агресивної поведінки.

Термін булінг тісно пов'язаний із такими поняттями, як насильство (застосування силових методів або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір; панування, влада людини над людиною [30], агресія (дії, спрямовані на порушення фізичної і психічної цілісності людини або групи людей) [18].

Агресія органічно пов'язана з насильством і є його природним підґрунтям. Поняття «агресія» ширше за поняття «насильство», воно включає в себе поняття насильство, третирування (виявляти зневагу до когось, поводитися безцеремонно, не зважати на чийсь думку [19], цькування (переслідувати кого-небудь різними нападками, наклепами і т. ін., знущатися з когось [31, с. 259].

Усі ці поняття відображають різні аспекти такого явища, як булінг. Перші дослідження проблеми шкільного приниження з'явилися вже у 1905 році. Науковими дослідниками, які займалися вивченням булінгу, переважно були представники зарубіжних країн, зокрема скандинавських (Д. Ольвеус, Е. Ролланд, П. Хайнеманн) та британських (Д. Лейн, В. Ортон, Д. Таттум). У США особлива увага до проблеми булінгу з'явилася на початку 1990-х років. Україна тільки починає вивчати цю проблему. Вітчизняні дослідження зазвичай проводяться в рамках педагогіки та психології та базуються на теоретичних розробках, здійснених за кордоном. Існує кілька підходів до визначення терміну "булінг".

Д. Ольвеус розглядає булінг як навмисну, систематичну та агресивну поведінку, що повторюється і включає нерівність у соціальній владі або фізичній силі [44, с.1172.]

Також, Д. Ольвеус описав таку рольову структуру булінгу: «1) учень, який є жертвою булінгу; 2) учні, які здійснюють третирування ініціюють та виконують лідерські ролі у процесі булінгу – «буллери» або переслідувачі, агресори; 3) наслідувачі – учні, які позитивно відносяться до третирування і беруть активну участь у ньому, але зазвичай не є ініціаторами та не виконують головну роль; 4) пасивні «буллери» – учні, які відкрито підтримують булінг, наприклад, шляхом сміху чи привертання уваги до ситуації, проте не втручаються в неї; 5) потенційні «буллери» – учні, яким подобається третирування, але вони не показують цього ззовні; 6) «спостерігачі» – учні, які не беруть участь у третируванні, і можуть вважати, що це не їхня справа, тобто виявляють байдуже ставлення до ситуації; 7) «потенційні захисники» – ці учні негативно ставляться до третирування і вважають, що повинні допомогти жертві, проте нічого не роблять; 8) «захисники» – учні, які виявляють негативне ставлення до явища третирування, вони захищають жертву або намагаються їй допомогти»[45].

На думку Л. Кішлі, основною характеристикою булінгу є емоційне приниження, образа почуттів людини, що призводить до виключення її з

групи. Дослідниця зазначає, що булінг – агресивна поведінка, яка спрямована на приниження почуттів, висловлювання негативних емоцій і принизливих оцінок щодо іншої людини. При цьому це явище не є порушенням закону, адже в кримінальному кодексі, як правило, немає закону, згідно з яким така поведінка карається. А. Король проаналізувала ознаки булінгу, на які звертала увагу Л. Кішлі. Йдеться про:

1) емоційне приниження, що має вербальні і невербальні способи вираження. Вербальні представлені негативно забарвленими висловлюваннями, використанням підвищеного тону, криком, звинуваченням у помилках, приниженням здобутків і досягнень людини.

2) тривалість емоційно образливої і принизливої поведінки. Жертви булінгу визнають, що навіть, якщо неприйняття і несхвалення висловлюється у порівняно м'якій формі, але впродовж тривалого періоду, виникає відчуття загнаності та відсутності виходу;

3) непривітна і недовірлива поведінка також класифікується як булінг;

4) втручання у приватне життя людини;

5) якщо наслідком агресивного, негативного ставлення до людини є погіршення психологічного і фізичного стану цієї людини, то така поведінка визначається як булінг.

6) якщо агресор має намір завдати шкоду іншій людині або дозволяє чи сприяє, щоб ця людина пережила травмувальні події, ця поведінка є булінгом.

7) агресор займає вище становище, ніж його жертва і, відповідно, дозволяє собі дії, що принижують гідність і завдають моральної або фізичної шкоди іншій людині [13].

Однак, необхідно зазначити, що булінг може мати різні форми та проявлятися у різних соціальних середовищах, таких як школа, робоче місце, онлайн-середовище та інші. Це свідчить про його широкий спектр і важливість вивчення даної проблеми в різних контекстах.

С. В. Кривцова надає таке визначення, що: «булінг - це агресія одних дітей проти інших, коли мають місце нерівність сил агресора і жертви, агресія

має тенденцію повторюватися. Нерівність сил, повторюваність - дві головні ознаки булінгу» (Кривцова С.В., 2011).

Соціолог О. Ожйова під час дослідження феномену булінгу, відзначають, що така агресивна поведінка може виявлятися як фізичне, так і психологічне або поєднання фізичного і психологічного насильства. Крім того, О. Ожйова вказує, що ці дії здійснюються з певною особистою метою [21, с. 229].

А. В. Борщевська розуміє булінг як агресивну поведінку однієї людини до іншої з метою заподіяти останній моральну або фізичну шкоду, принизити її та таким чином підтвердити свою владу [2].

С. Стельмах визначає булінг як "соціальну взаємодію, через яку одна людина (іноді кілька) піддається нападам іншої (іноді кількох, але зазвичай не більше чотирьох) майже щодня протягом тривалого періоду (декількох місяців), що спричиняє у жертви почуття безпорадності та виключення з групи" [29].

Згідно з Т. Годецькою, основною характеристикою булінгу є емоційне приниження і образа почуттів людини, що призводить до її виключення з групи. Дослідниця стверджує, що булінг - це агресивна поведінка, спрямована на приниження почуттів, висловлення негативних емоцій і принизливих оцінок щодо іншої особи. Варто зауважити, що булінг не є порушенням закону, оскільки зазвичай він не входить у кримінальний кодекс, який передбачає кримінальну відповідальність за таку поведінку [5, с 40-47].

Також виділяють такі форми булінгу. Прямий булінг спрямований на пряму фізичну, сексуальну або психологічну агресію. Прямий булінг може приймати різні форми:

Вербальний булінг за допомогою голосу, що включає образливі імена, обзивання, поширення чуток та інші форми усної агресії [34].

Кібербулінг, що включає агресивні дії, спрямовані на конкретну особу через Інтернет або мобільні засоби зв'язку [47].

У вітчизняному контексті розрізняються наступні типи насильства:

1) Емоційне насильство - цей тип насильства викликає емоційну напругу у жертви, принижує її і підриває її самооцінку. Основним засобом впливу є висловлювання образливого характеру, такі як насмішки, прізвиська, неправдиві оцінки, насміювання та приниження в присутності інших дітей [32].

Цей тип насильства спрямований на дітей, які мають зовнішні фізичні відмінності, акцент, особливості голосу або досягають низької або високої успішності [38].

2) Фізичне насильство - цей тип насильства полягає у нанесенні фізичної травми. Частіше така поведінка спостерігається серед хлопчиків. Зазвичай фізичне насильство і емоційне насильство супроводжують одне одного [41].

3) Економічне насильство - це використання грошей для контролю над іншою людиною. Жертву можуть змушувати красти майно з метою звинувачення її в таких діях.

4) гендерне насильство – протиправні дії через неприйняття статевих відмінностей або сексуальних уподобань. Чинниками насильства в освітніх закладах можуть бути особистісні, сімейні, чинники середовища, ситуаційні та соціальні [29].

Г. В. Коваль, Н. Лесько, Б. Логвиненко, А. Поляничко, виділяють дві форми прояву булінгу: фізичний та психологічний (емоційний) [10]. Л. Ольвеус виділяє прямий (приймає форму явного, фізичного контакту, в якому на жертву відкрито напали) та непрямий (соціальна ізоляція, навмисне виключення з діяльності) булінг [43]. А. А. Губко виділяє фізичну (умисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень) та психологічну (словесні образи або погрози, переслідування, залякування, створення напруженої атмосфери для навчання з метою формування зверхнього ставлення групи до жертви) форми булінгу [6].

Досить цікавим видаються погляди С. Поляруш, яка серед форм прояву булінгу виділяє наступні: фізична (завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності), словесна (обзивання, глузування або висловлювання,

якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація), соціальна (виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток), письмова форма (написання записок або знаків, що є болючими чи образливими), електронна або кібербулінг (розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів, сайтів соціальних мереж) [24]. Психологічну форму булінгу авторка диференціювала на чотири складові (соціальна, словесна, письмова, електронна), що дає можливість більш глибоко проаналізувати це явище та дослідити тенденції його градації, або, навпаки, мінімізації.

Таким чином, булінг представляє собою навмисну, тривалу фізичну або психологічну агресію, яка характеризується нерівністю сил між кривдником і жертвою, а також повторюваністю. Його характерними ознаками є повторюваність насильства, намір завдати шкоди чи лиха, а також нерівновага сил між учасниками. Учасниками булінгу є кривдник (лідер), його послідовники, явні та прихильники з боку, потерпілий, реальні захисники, а також потенційні та пасивні прихильники потерпілого.

Булінг може бути прихованим (ігноруванням, бойкотом, маніпуляціями, поширенням негативних чуток тощо) або прямим (умисні тільки, фізичне насильство, сексуальне домагання, переслідування, залякування, емоційне страждання).

1.2. Фактори виникнення булінгу у підлітків

Перебування у підлітковому віці є надзвичайно складним періодом у житті людини, оскільки саме тоді відбуваються значні зміни і розвиток у всіх аспектах: біологічному, фізіологічному, особистісному, психічному і соціальному. Зміни стосуються не лише взаємодії з ровесниками, вчителями та батьками, але й самої особистості. У підлітків посилюються фізичні можливості, розпочинається статеве дозрівання, відбуваються гормональні

зміни, а зовнішність та поведінка претерпляють зміни. Протягом цього періоду виникає новий рівень самосвідомості, формується концепція самої себе, появляється бажання краще розуміти свої можливості, особливості, схожості та відмінності у порівнянні з іншими людьми (Фельдштейн Д.І., 2011).

Кожному підлітку важливо мати можливість відчувати себе безпечним і захищеним як у школі, так і в інших громадських місцях. Проте, булінг залишається серйозною соціальною проблемою, зокрема в шкільному середовищі.

Розглянемо деякі з причин поширення булінгу:

1. Особистісні чинники – це фізичні чи психологічні особливості дитини (індивідуальні особливості фізичного, психічного, інтелектуального розвитку, зовнішності тощо).

Розлади та порушення в розвитку дитини можуть стати причинами виникнення булінгу (цькування). Так, часто ініціаторами булінгу (цькування) є діти, які мають певні індивідуальні психологічні особливості та спровоковану цим агресивну поведінку (синдром дефіциту уваги, гіперактивності, розлади поведінки, біполярний розлад, опозиційний розлад, посттравматичний стресовий розлад та інші) [35].

Будь-яка інакшість - відмінність дитини від інших дітей, наприклад, зовнішній вигляд, стан здоров'я, національність тощо, являється однією з найчастіших причин булінгу (цькування) по відношенню до таких дітей. Ця причина має більшу вірогідність у період переходу з початкових до середніх та з середніх до старших класів, а також коли у класі з'являються нові учні/учениці [37].

Також причиною булінгу (цькування) може стати спосіб поведінки дитини - коли дитина проявляє або не проявляє активність, на яку від неї очікує більша частина групи (класу) (відмінник, підлиза, двієчник, занадто активний/пасивний, експресивний/закритий).

Крім того, причиною булінгу (цькування) серед дітей в школі може стати намагання компенсувати невдачі в навчанні, суспільному житті тощо. Так,

деякі діти булять через заздрість успішнішим учням, через кращі або крутіші речі, одяг, гаджети [36].

2) Серед сімейних чинники, які визначають агресивну поведінку дитини та можуть провокувати булінг (цькування), можна виділити [46]:

- брак близьких стосунків у батьків з дитиною та відсутність їхньої уваги до неї, позбавляє дитину можливості ділитись з рідними своїми проблемами та труднощами у спілкуванні;

- гіперопіка над дитиною. Наприклад, коли дитина виходить із сімейного оточення у зовнішній світ, вона не здатна самотійно вирішувати проблеми, не спроможна за себе постояти, не розуміє важливість прийняття інших людей;

- тиск або жорстоке поводження батьків, що призводить до сприйняття дитиною навколишнього світу як постійного джерела загрози. Наприклад, якщо дитина в родині засвоює, що сварки, бійки, образи, критика та приниження іншого є єдиним способом висловити своє невдоволення, то в подібній ситуації в школі дитина починає діяти за звичною для неї схемою [48].

- домашнє насильство спричиняє появу булінгу, зокрема в шкільному середовищі, коли дитина, що потерпає від домашнього насильства, копіює дії дорослих, може стати як жертвою, так і кривдником;

- виховання в неповній сім'ї. Варто відзначити, що не завжди виховання в неповній сім'ї може призвести до агресивності дитини [17].

3. Чинники середовища:

Несприятливий соціально-психологічний клімат в школі, стрес від навчанням внаслідок перевантаження, відносини з однолітками та вчителями, відсутність належної уваги з боку вчителів, сприяють появі сварок, конфліктів, проявів насильства та їх перехід в булінг (цькування) [8].

Найбільш розповсюдженими чинниками, які провокують появу булінгу (цькування) в закладі освіти є:

- авторитарний стиль навчання. Іноді вчителі самі можуть бути ініціаторами булінгу (цькування), коли учень розглядається як об'єкт педагогічного впливу, а не рівноправний партнер. Вчитель особисто приймає рішення, без врахування думок учнів, встановлює жорсткий контроль за виконанням своїх вимог, внаслідок чого учні втрачають активність, характеризуються низькою самооцінкою та агресивністю. При авторитарному стилі навчання сили учнів спрямовані на психологічний самозахист, а не на засвоєння знань та особистий саморозвиток. Коли вчитель використовує систему групового покарання, коли карається вся група (клас) за провину окремого учня, це збільшує ризик виникнення агресивної поведінки серед учнів [42];

- відсутність контролю з боку педагогічного персоналу за поведінку дітей під час перерв, а особливо в таких місцях, як їдальня, роздягальні, сходи тощо.

4. Соціальні чинники – це стереотипи, культурні норми, соціальна та економічна нерівність, вплив інформаційних технологій (ЗМІ, інтернет, ігри, фільми тощо).

Досить часто причиною булінгу (цькування) в закладі освіти є гендерні стереотипи, тобто домінування чоловіків над жінками. Іноді учні та вчителі можуть допускати дискримінацію у міжособистісних стосунках по відношенню до учениць або вчительок, демонструючи свою силу та перевагу.

5. Соціальна та економічна нерівність – є досить розповсюдженою причиною булінгу (цькування) в школі. Учні із забезпечених сімей або з сімей з високим соціальним статусом можуть зневажливо ставитися до учнів з малозабезпечених сімей.

Представники етнічних меншин, вимушено переміщені особи, мігранти частіше за інших підпадають під булінг (цькування) в закладі освіти навіть з боку вчителів [33].

Українська дослідниця З. А. Болюк виявила інші причини даного явища, а саме:

Занижена самооцінка: навіть якщо дитина виявляє це через нарцисизм, надмірну відкритість, зверхність та інші риси особистості.

Атмосфера вдома: дуже часто діти, з якими поводяться вдома як з жертвою, стають жертвами булінгу.

Заряджена частина в класі: це дитина-агресор, яка нехтує почуттями інших, шукає слабшого та використовує його як мішень для своєї агресії, з метою вирівняти свій психологічний стан [1].

Також існують інші приводи до цькування, такі як:

Інвалідність, фізичні недоліки, зовнішні вади, слабкість, хворобливість.

Вади мовлення та інтелекту.

Расова, національна, релігійна, колір шкіри та зовнішні відмінності.

Низький рівень достатку сім'ї та відповідно бідніший одяг, відсутність гаджетів та інше.

Соціальна та емоційна незрілість, недотримання норм та правил.

Будь-що, що відрізняє дитину від інших.

З урахуванням цих факторів, велике значення мають превентивні заходи і боротьба з цькуванням. Надання підтримки та забезпечення безпеки підліткам у школі та інших громадських місцях є надзвичайно важливим. Крім того, активна співпраця з батьками, адміністрацією навчальних закладів, учнями та педагогами має бути насиченою зусиллями з метою запобігання цькуванню. Причиною булінгу може бути бажання агресора самоствердитися за рахунок жертви [26, с. 332–333].

Якщо загально говорити, можна виділити психологічні фактори, які можуть передувати випадкам шкільного булінгу. Агресивність, вразливість, імпульсивність, толерантність та тривожність є потенційними прогностичними чинниками. Агресивність, імпульсивність та тривожність можуть бути пов'язані з особистісними характеристиками. Детальне дослідження кожного з цих психологічних передикторів може допомогти нам краще зрозуміти проблему шкільного булінгу та знайти ефективні методи його запобігання. Різні дослідники, такі як А. Басс, Л. Бендер, Х. Дельгадо, Ф. Аллан,

запропонували визначення поняття "агресія". Ці визначення дозволили розрізнити між "агресією" як формою людської поведінки та "агресивністю" як психологічною характеристикою особистості (Берковець Л., с. 245).

Агресія - це форма поведінки, спрямована на розподіл і перерозподіл ресурсів. Ці ресурси можуть включати їжу, статево-репродуктивні цінності (партнер, потомство), соціальний статус (влада, дохід, престиж), територію та психологічний комфорт.

Агресивність - це вияв агресії або готовність до її прояву, і її стимулом може бути страх дефіциту ресурсів.

Агресивні дії, спрямовані на себе, називаються аутоагресією.

Метою агресії може бути змушення, підсилення влади або домінування, створення враження на інших, заробіток, емоційне розрядження (розв'язання внутрішнього конфлікту), помста за страждання, що були зазнані у минулому, а також заподіяння страждань жертві для отримання задоволення.

За формою агресія може мати різні прояви:

фізична (побиття, насильство, поранення);

вербальна (оскорблення, загрози, обмови);

пряма;

непряма (плітки, злісні жарти);

інструментальна (використовувана кілерами, снайперами);

емоційна (О. В. Змановська, с. 288).

А. Басс визначив різні типи агресії, які активно досліджуються за допомогою Басса-Даркі опитувальника: фізична агресія, пасивно-агресивна агресія, роздратування, негативізм - опозиційний стиль поведінки, що варіюється від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і правил; образи, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. Агресивна поведінка має декілька взаємопов'язаних рівнів: поведінковий, емоційний, когнітивний та мотиваційний. Поведінковий рівень проявляється через агресивні жести, висловлення та дії.

На емоційному рівні виникають негативні емоційні стани, такі як гнів і обурення. Когнітивний рівень включає формування неадекватних уявлень, негативних очікувань і настанов. Мотиваційний рівень пов'язаний з формуванням свідомих цілей або виникненням несвідомих агресивних прагнень. Слід зазначити, що булінг в шкільному середовищі може включати не лише дітей, але й педагогів, як жертви або образники. Виховання в сім'ї має великий вплив на розвиток булінгу, а також мікроклімат у навчальному закладі, де знаходиться підліток, сприяє поширенню цькування.

1.3. Психологічні особливості виявлення булінгу у підлітків

Останнім часом серед підлітків спостерігається безліч негативних явищ, цькувань в міжособистісних відносинах (конфліктність, агресивність, жорстокість), які починають проявлятися ще в школі. В. О. Стремецька, Г. О. Алексеєнко, досліджуючи булінг у підліткових колективах, акцентували увагу на тому, що він притаманний добре організованим колективам і визначається багаторазовою повторюваністю актів фізичного, або психологічного насилля одними учнями відносно інших [28]. В. О. Кулешова та Л. В. Міхеєва вказують, що не кожне насильство слід вважати булінгом: тривалість і ступінь прояву проблеми залежить від реакції жертви на агресію булера [14]. І. С. Литвиненко, досліджуючи різноманітність рольової структури булінгу, пояснювала її довготривалий латентний характер, що робить булінг часто прихованим для суспільства, чим підсилює його потенційну соціально-психологічну загрозу [15, с. 471].

Психологи виділяють такі типові риси булера: впевненість в тому, що підпорядкування однокласників полегшить досягнення їхніх бажань; бажання бути у центрі уваги; відчуття вищості над жертвою; прагнення стати лідерами, якщо вони не є ними (С. В. Кривцова, 2011).

У шкільному булінгу найчастіше бере участь ціла група дітей. Спостерігачі становлять основну масу в класі. Їх може супроводжувати почуття провини за те, що вони не захищають інтереси інших, не встають на захист дітей, яких принижують, і підтримують кривдників. Проте, це почуття провини не триває довго, поступово діти стають цинічними і безжальними до жертв.

Спостерігачами найчастіше є діти, які боються опинитися на місці жертви, не хочуть виділятися з натовпу однокласників, або ті, хто раніше самі піддавалися насильству і бажають відігратися через приниження інших.

Типових жертв шкільного терору немає. Жертвою може стати будь-який однокласник, якого обирають випадково або який сам передчуває можливість потрапити під булінг і стає його ініціатором. Будь-яка дитина може стати "білою вороною". Часто жертвами шкільного цькування стають дуже чутливі діти, які не вміють відстояти свою позицію, не мають впевненості у собі та у своїх можливостях.

Першим кроком до зупинення булінгу є його виявлення. В більшості випадків жертви булінгу не просять про допомогу, тому потрібно бути достатньо уважним і вчасно помітити ознаки того, що підліток зазнає цькувань. Ось психологічні особливості, пов'язані з виявленням булінгу у підлітків:

1) Низька самооцінка: Підлітки з низькою самооцінкою можуть бути більш вразливі до булінгу. Вони можуть легше приймати на себе негативні коментарі та поведінку інших, відчуваючи себе менш цінними та непотрібними.

2) Соціальна ізоляція: Підлітки, які мають обмежене соціальне оточення або почуваються відстороненими від своїх однолітків, можуть бути більш схильними до булінгу. Ізольованість може створювати більше можливостей для інших підлітків атакувати їх без наслідків.

3) Незрілість емоційного регулювання: Підлітки часто мають незавершений розвиток навичок емоційного регулювання. Вони можуть важко

контролювати свої емоції та реакції на булінг. Це може включати недостатнє управління гнівом, стресом або тривогою.

4) Вплив групи: Групова динаміка може впливати на те, як підлітки сприймають та виявляють булінг.

5) Страх перед заявленям: Багато підлітків, які стикаються з булінгом, можуть відчувати страх перед тим, щоб розповісти про своє досвід вчителям, батькам або іншим дорослим. Це може бути пов'язано зі страхом відплати, страхом, що їх не зрозуміють або вважатимуть зрадниками.

6) Зміни в поведінці: Підлітки, які стикаються з булінгом, можуть зазнавати змін у своїй поведінці. Вони можуть стати вразливішими, замкнутими або змінити свої звички. Виявлення несподіваних змін може вказувати на те, що їм трапляється щось негативне.

7) Фізичні симптоми: Булінг може мати фізичні прояви на підлітках. Вони можуть скаржитися на головний біль, шлункові болі, втрату апетиту або проблеми зі сном. Ці симптоми можуть бути наслідком стресу та тривоги, які викликає булінг.

8) Зміни в навчальній діяльності: Булінг може впливати на академічну успішність підлітків. Вони можуть почати показувати зниження в оцінках, відмовлятися від участі в класі або пропускати школу. Це може бути зв'язано зі стресом, зосередженням на проблемах булінгу або втратою мотивації.

9) Соціальна віддаленість: Підлітки, які стикаються з булінгом, можуть стати віддаленими від своїх друзів та соціального оточення. Вони можуть почуватися відстороненими, виключеними або недосяжними для спілкування. Втрата інтересу до соціальних активностей може бути також ознакою булінгу.

10) Соціальна апатія: Підлітки, які переживають булінг, можуть відчувати втрату інтересу до соціальних взаємин і занять, які раніше приносили їм задоволення. Вони можуть стати менш активними у соціальних групах, відмовлятися від участі в колективних заходах або відмовлятися від спілкування з іншими.

11) Зміни настрою: Підлітки, що досвідчують булінг, можуть мати зміни настрою. Вони можуть проявляти ознаки депресії, тривоги, роздратування або постійного стресу. Зміни настрою можуть бути помітними для близьких людей, які спостерігають за підлітком.

12) Соціальна ізоляція: Булінг може призводити до соціальної ізоляції підлітка. Вони можуть відчувати себе виключеними з соціальних груп, мати обмежений доступ до друзів і втратити підтримку ровесників. Соціальна ізоляція може посилювати негативні емоції та впливати на загальний благополуччя підлітка.

13) Фізичні ознаки: Булінг може призводити до фізичних проявів у підлітків. Вони можуть мати сліди травм, синці, подряпини або інші видимі пошкодження. Це може бути наслідком фізичної агресії або насильства, які вони переживають.

14) Зменшення самовпевненості: Булінг може впливати на самовпевненість підлітка. Вони можуть почуватися менш цінними, неуспішними або непривабливими через негативне поводження, якому піддаються. Це може призводити до втрати впевненості в собі та своїх здібностях.

15) Зниження академічних досягнень: Булінг може мати вплив на навчальні успіхи підлітків. Вони можуть втрачати інтерес до навчання, знижувати свою академічну мотивацію або почуватися неспроможними зосередитися на уроках через стрес та емоційне навантаження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проаналізувавши психологічну літературу щодо даної проблеми, ми прийшли до висновку, що булінг у навчальному середовищі є умисно спланованою та тривалою фізичною або психологічною агресією. Ця форма поведінки характеризується нерівністю сил між учасниками, постійністю та вимагає втручання третіх осіб для припинення. Перші дослідження на тему булінгу були проведені Д. Олвеусом та Е. Руланном, скандинавськими вченими.

Однією з особливостей булінгу як девіантної поведінки є його деструктивний характер. Агресія є одним з факторів деструктивної поведінки та супроводжує різні форми відхилень. Тому ми детально розглянули агресію як основу булінгу у розділі. У психологічній науці термін "агресія" означає намір заподіяти шкоду іншим або самому собі (аутоагресія). Дослідники виділяють два типи булінгу: прихований (ігнорування, бойкот, маніпуляції, спредмежування негативних чуток та ін.) та прямий булінг (фізичні напади, бійки, переслідування, залякування, емоційні страждання).

Існує безліч причин, що спричиняють шкільний булінг, включаючи успішність, фізіологічні та психологічні особливості, зовнішній вигляд, стиль дитини, мовленнєві особливості, фізичну слабкість, самооцінку, страх і тривожність, а також популярність дитини.

Важливими психологічними факторами, які передують шкільному булінгу, є агресивність, імпульсивність, тривожність, толерантність та вразливість. Кожен з цих факторів може виступати як причина агресорської поведінки або стати приводом для того, щоб дитина стала жертвою булінгу. Також виявили психологічні особливості булінгу у підлітків, серед яких низька самооцінка, соціальний чинник, соціальна ізоляція, соціальна апатія.

Після проведеного аналізу ми зрозуміли, що булінг є широко поширеним явищем і вимагає прийняття запобіжних заходів. Ефективна профілактика може бути забезпечена лише за умови дотримання таких

принципів: взаємодії, попередження, системності та тривалості. Для запобігання булінгу важливо створити правила поведінки не тільки для учнів, але й для працівників школи.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ У ПІДЛІТКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

2.1. Організація та методи дослідження

Мета дослідження експериментально дослідити психологічні особливості виявлення булінгу у підлітковому середовищі середньої загальноосвітньої школи та надати рекомендації щодо його профілактики.

Дослідження було проведене у школі №8 м. Полтава. В ньому брали участь 28 учнів 9-го класу, які перебувають у віці від 14 до 15 років. Клас складався з 11 хлопців і 17 дівчат.

У рамках дослідження були використані такі методики:

Соціометрія (Морено) - це метод вивчення соціометричних зв'язків в групі, який дозволяє визначити статус та взаємини між учасниками. Цей метод допоміг оцінити соціометричний статус кожного учня у класі та виявити ступінь його включеності в соціальну мережу [40].

Опитувальник щодо булінгу (оцінка себе) - це інструмент, який дозволяє оцінити самооцінку учнів щодо їх власного досвіду булінгу. Респондентам було запропоновано заповнити опитувальник, в якому вони мали оцінити частоту та інтенсивність булінгу, з яким вони зіштовхнулися.

Тест агресивності (Опитувальник Л.Г. Почебут) - цей опитувальник використовується для вимірювання рівня агресивності учасників. Респондентам було запропоновано ряд питань, на які вони мали відповісти, щоб визначити свою індивідуальну нахил до агресивності.

Опитувальник «Визначення індексу групової згуртованості Сішора» - цей опитувальник використовується для оцінки ступеня групової згуртованості в класі. Респондентам було запропоновано заповнити

опитувальник, який дозволяє визначити рівень сприйняття індивідами класу як єдиної групи [4].

Респондентам було передано інструкцію перед проведенням опитування, а опитувальники та бланки були надіслані онлайн.

По закінченню тестування зібрані відповіді та проведено підрахунок та інтерпретацію результатів.

Розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні.

1. **Методика "Соціометрія" Морено** [40] застосовується для діагностики міжособистісних стосунків, містить у собі 4 парних запитання на різні теми, наприклад: "З ким з однокласників ти хотів би зробити проєкт? С з ким з однокласників ти не хотів би робити проєкт?". Необхідно написати трьох людей у відповіді на кожне запитання. Таким чином, підліток пише трьох людей, яким він найбільше надає перевагу, і трьох менш бажаних [40].

У проведеній соціометрії було використано такі запитання: "Напиши трьох людей із класу, з ким би ти хотів робити спільний шкільний проєкт? З ким найменше хотів?" "Вкажи трьох людей, з якими хотів би вирушити в похід? З ким найменше хотів?" Соціометрія дає змогу визначити взаємини в класі, поділ на угруповання, виявити: • "зірок" - лідерів класу, яким віддається більшість голосів; "бажаних" - бажані лідери, які набрали кількість голосів вище середнього; • "прийнятих" - учасники групи, які набрали середню кількість голосів;

• "знехтуваних" - учасники групи, якими нехтують інші учасники та набрали кількість голосів, меншу за середньої; • "відкинутих" - учасники, які отримали велику кількість негативних виборів; • "ізольованих" - учасники групи, які не отримали жодного голосу. Таким чином, ми визначаємо ймовірних "жертв" і "кривдників" у класі [40].

2. **Опитувальник щодо булінгу (оцінка себе).** Опитувальник складається з 11 тем і 94 тверджень-відповідей. Підлітку необхідно обвести номери тих тверджень з описаними в них діями, з якими він стикався. Теми

стосуються різних варіантів булінгу - відкидання, насильство, вербальне насильство, погрози тощо. Також порушуються теми про те, як часто це триває, хто бере участь у булінгу і як давно це почалося. Теми:

1. Твоє спілкування • Інші не дають тобі вільно говорити • Інші чинять на тебе тиск • Інші відмовляють тобі в спілкуванні .
2. Інші відкидають тебе
3. Інші змушують тебе робити те, що тобі неприємно.
4. Негативні сприйняття іншими.
5. Насильство або погрози насильства.
6. Я поступаюся тим, хто нападає на мене (у силі, у суперечці, в умінні знайти відповідну відповідь).

Далі йдуть запитання про тривалість та учасників булінгу.

7. Як часто стосовно тебе вчиняються дії, про які ти прочитав вище?
8. Коли стосовно тебе почалися подібні дії?
9. Хто вчиняв ці дії?
10. скільки людей брало участь у цих діях проти тебе?
11. до кого ти можеш звернутися, щоб про це поговорити?

Ці теми та запитання зачіпають усі аспекти ситуації булінгу в освітній установі. Цей опитувальник дає змогу виявити наявність булінгу в класі, а також самих "жертв" булінгу (тих, хто зазнає нападкам з боку однолітків тривалий час), як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

Тест агресивності, розроблений Л.Г. Почебут є інструментом, що дозволяє визначити рівень агресивності підлітків за п'ятьма шкалами. Ці шкали включають вербальну агресію, фізичну агресію, предметну агресію, емоційну агресію та самоагресію.

Вербальна агресія: Ця шкала відображає, наскільки підліток використовує словесні образи та агресивні висловлювання для висловлення свого відношення до інших людей.

Фізична агресія: Ця шкала відображає, наскільки підліток виявляє агресію стосовно інших людей за допомогою фізичної сили або насильства.

Предметна агресія: Ця шкала відображає, наскільки підліток виявляє агресію на предметах або навколишньому середовищі.

Емоційна агресія: Ця шкала відображає, наскільки підліток виявляє емоційне відчуження та неприязнь під час спілкування з іншими людьми.

Самоагресія: Ця шкала відображає, наскільки підліток проявляє агресію спрямовану на себе, відчуває внутрішню напругу та відсутність психологічного захисту.

Сума всіх шкал дає уявлення про ступінь агресивності та адаптованості підлітків. За допомогою виявлення рівня агресивності підлітків та її спрямованості можна визначити передбачуваних "кривдників" булінгу і можливих "жертв".

4) Методика "Визначення індексу групової згуртованості Сішора" [4], оскільки колективна згуртованість є дуже важливим показником, який вказує на ступінь інтеграції, згуртованості та єдності групи [4]. Цей метод дозволяє визначити згуртованість групи не тільки шляхом розрахунку відповідних соціометричних показників, а й за допомогою спеціальної анкети, що складається з п'яти запитань з декількома варіантами відповідей для кожного з них. Відповіді кідуються в бали, які потім легко конвертуються в індекси.

Емпіричне дослідження проводилося в чотири етапа:

Перший етап полягав у теоретичному аналізі досліджень з проблеми булінгу. Було розглянуто рівень теоретичної та практичної розробленості проблеми, розглянуто саме поняття "булінг", його характеристики, що в нього входить. Також було досліджено причини булінгу та методи і форми його профілактики. На основі цього було сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет, обрано програму з профілактики булінгу серед підлітків.

На другому етапі були виявленні причини булінгу серед підлітків.

Третій етап полягав у проведенні констатувального експерименту, спрямованого на виявлення булінгу у підлітковому середовищі. Було проведено діагностику ситуації булінгу серед учнів десятого класу, за

допомогою підібраних методик "Соціометрія", "Опитувальник щодо булінгу" і "Тест агресивності". Були виявлено наявність булінгу в класах, взаємини серед однолітків, рівень їхньої агресивності та адаптованості, також було виділено потенційні "жертви" і "кривдники".

Четвертий етап полягав в обробці, аналізі даних, отриманих у результаті експерименту, а також інтерпретації даних, формулювання висновків і рекомендацій та запропонування програми профілактики булінгу.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

Розглянемо результати "Опитувальника щодо булінгу (оцінка себе)" на наявність у класі ситуацій булінгу.

За даними опитувальника випливає, що в У 9 ому класі 32% підлітків за результатами "Опитувальника щодо булінгу" зазнають булінгу, з них серед хлопчиків 45% хлопчиків перебувають у ситуації булінгу, і серед дівчаток 23% дівчаток. Загальна кількість підлітків, які зазнають постійного булінгу в класі, становить 21%, і 11% підлітків піддаються булінгу рідше одного разу на тиждень і булінг триває менше ніж півроку.

Результати "Тесту агресивності" показують, що в 9 класі 36% підлітків мають низький ступінь агресивності та високий ступінь адаптованої поведінки. 64% підлітків у класі мають середній ступінь агресивності та адаптованості (див. рис. 1.1).

1 ЗАМІР "ТЕСТ АГРЕСИВНОСТІ Л.Г.ПОЧЕБУТ

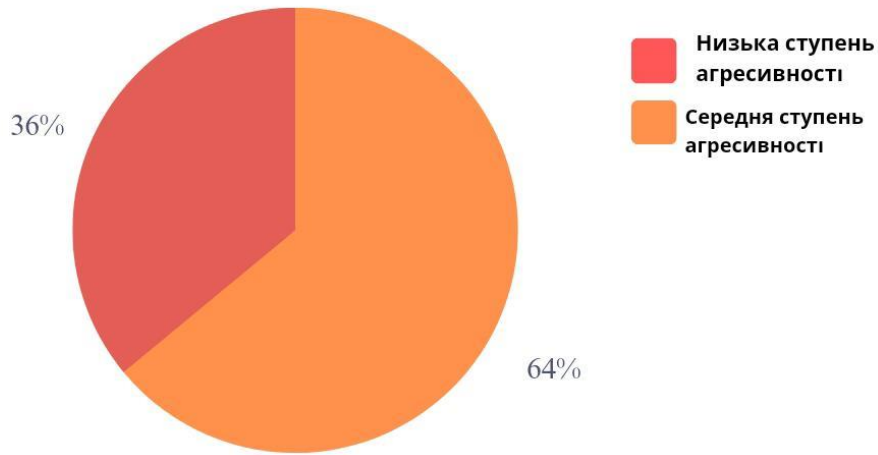


Рис.1.1. Сегментограма «Тест агресивності Л.Г.Почебут»

За результатами шкал агресивності в 9 класі у 11% підлітків високий ступінь фізичної агресії, у 7% високий ступінь предметної агресії, у 7% учасників групи високий ступінь емоційної агресії та у 14% підлітків високий ступінь самоагресії (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Кількісні дані за методикою "Тесту агресивності" (Л.Г.Почебут)

Значення	Вербальна агресія	Фізична агресія	Предметна агресія	Емоціональна агресія	Самоагресія
	Кіль-ть людей %	Кіль-ть Людей %	Кіль-ть людей %	Кіль-ть людей %	Кіль-ть людей %

Низький	28 100%	22 78%	11 39%	16 57%	11 39%
Середній рівень	0 0	3 11%	15 54%	10 36%	13 47%
Високий		3 11%	2 7%	2 7%	4 14%

За результатами "Соціометрії" (Морено) впливає, що в 9 класі 14% підлітків - "зірки", тобто набрали найбільшу кількість голосів, 61% - "прийняті" – набирають середню кількість голосів, 7% - "знехтувані" і 18% "відкинуті" - набрали багато негативних голосів. "Знехтувані" і "відкинуті" можуть бути потенційними жертвами булінгу (див. рис. 1.3).

"СОЦІОМЕТРІЯ 1 ЗАМІР"

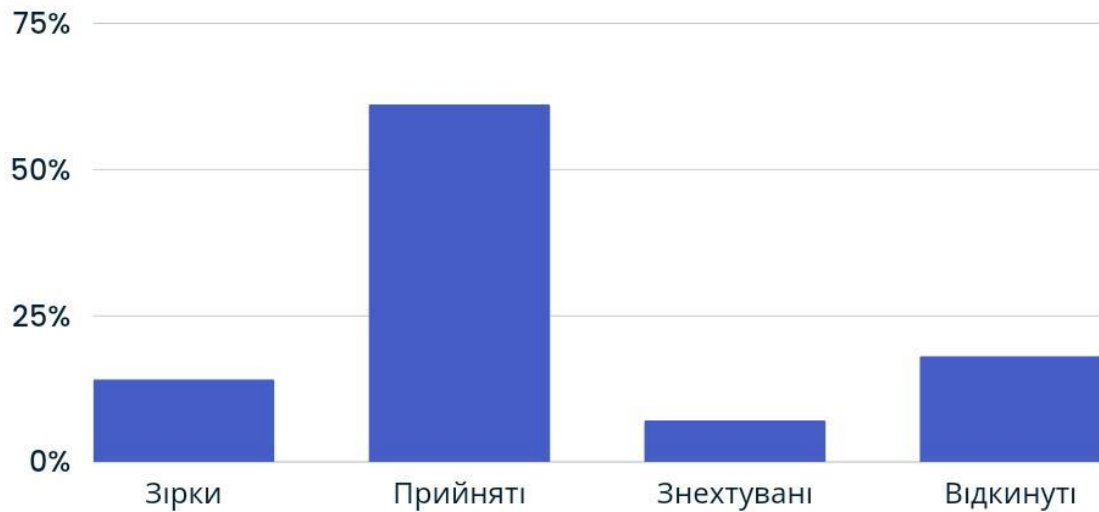


Рис. 1.3. Гістограма за результатами методики «Соціометрія»

Результати за використання опитувальника «Визначення індексу групової згуртованості Сішора» констатують, що серед досліджуваних більшість - 39%, має середній показник. 18% респондентів мають високий показник . 32% і 7% мають вище середнього і нижче середнього. І низький рівень має 4% (1 респондент) (див. табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Індекси групової згуртованості за методикою «Визначення індексу групової згуртованості Сішора»

Показник за шкалою	У % кількість респондентів	Кількість респондентів
Високий	18%	5
Вище середнього	32%	9

Середній	39%	11
Нижче середнього	7%	2
Низький	4%	1

Загальний індекс групової згуртованості колективу (Sc) визначається за наступною формулою: $Sc = S : n$, де S – загальна кількість балів, набрана всіма членами колективу за всіма показниками; n – кількість респондентів, що приймали участь у дослідженні.

Відповідно: $322 : 28 = 11.5$ б. – показник загального індексу групової згуртованості – середній.

Таким чином, по завершенню констатуючого етапу дослідження, на основі проведених діагностичних заходів було встановлено, що в класі існує проблема булінгу, оскільки одна третина учнів постійно стикається з нападками своїх однолітків, а також в класі є "знехтувані" та "відкинуті" підлітки (можуть бути потенційними жертвами булінгу).

Було виявлено, що за загальною шкалою агресивності більшість респондентів мають середній рівень (64%). Це свідчить про помірний ступінь вияву різних форм агресії взагалі. Варто зазначити, що ця агресивність може бути розглянута як адаптивний фактор, який дозволяє адекватно реагувати на загрози та застосувати свої можливості для подолання труднощів, та конфліктів. Всеж є необхідність акцентувати увагу на зниженні агресивних реакцій, у респондентів з низьким рівнем агресивності (36%) вербальні реакції та фізичне використання сили спостерігаються набагато рідше. Такі люди, як правило, вважаються спокійними та збалансованими, вони звикли вирішувати негативні ситуації без вияву агресії, поступливі. Проте, іноді вони можуть виявляти опосередковану агресію, наприклад, реагувати на різні речі занадто емоційно або вперто. Але в них є конструктивні навички і вони добре взаємодіють в конфліктних ситуаціях.

На основі результатів дослідження було запропоновано «Програма профілактики булінгу серед підлітків "Не смійся з мене" Лори Паркер Рерден [39].

2.3. Рекомендації щодо запобігання булінгу у підлітків в освітньому середовищі

У сучасний час булінг необмежений лише сімейним оточенням, він також поширений у багатьох соціальних інститутах, зокрема в освітній сфері. Процес булінгу не може припинитися сам по собі, він потребує втручання й роботи з ним. Як наслідок булінгу ми можемо спостерігати збільшення кількості суїцидів серед дітей-жертв, які не витримали психологічного тиску або його відбиття на емоційному і соціальному розвитку, здоров'ї дитини. Отримані в шкільному віці психологічні травми можуть обернутися цілком серйозними дорослими проблемами. Тому необхідно проводити вчасну профілактику булінгу в шкільному середовищі.

У роботі зі шкільним булінгом психолого-педагогічна робота повинна проводитися паралельно на декількох рівнях: загальношкільному, на рівні групи (класу) та індивідуальному (робота з агресорами та жертвами). Потрібно залучати до роботи зі шкільним булінгом батьків, громадські організації, правоохоронні органи, громаду [16].

У методичних рекомендаціях з профілактики булінгу серед дітей, що пропонується вітчизняними авторами, використовуються психологічні методики та технології профілактики булінгу. Профілактика булінгу може здійснюватися на кількох рівнях: первинна, вторинна і третинна профілактика. Предметом нашого дослідження є вторинна профілактика булінгу, яка спрямована на усунення впливу виражених чинників виникнення булінгу серед школярів підліткового віку [3].

Ми вважаємо, що основу програми профілактики булінгу серед школярів підліткового віку складають наступні положення:

- потенціал первинного колективу шкільного класу, що полягає в наступних характеристиках: наявність колективної діяльності, опосередковані просоціальні особистісні якості та риси колективістської взаємодії підлітків, наявність колективістських мотивів та цілей підлітків, ціннісно-орієнтована єдність колективу.

Досвід інших країн у подоланні булінгу в освітньому середовищі свідчить про наявність певних успіхів у реалізації тих чи інших антибулінгових програм [11, с.174-187]. С. Панасевич вказує, що профілактика булінгу передбачає роботу за такими напрямками [23].

- ознайомлення шкільної громади з особливостями поширення масових негативних явищ серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів та загальноприйнятими у світі поняттями:

- формування правосвідомості та правової поведінки учнів, відповідальності за своє життя, розвиток активності, самостійності, творчості учнів, створення умов для реалізації особистості школярів.

- формування у педагогів та батьків навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей із метою формування вмінь виокремлювати наявну проблему.

- проведення бесід із підлітками з метою профілактики булінгу, виступи головних спеціалістів у системі профілактичної роботи щодо подолання різноманітних форм агресивної поведінки серед підлітків;

З метою підвищення ефективності роботи з попередження ситуації булінгу в освітній установі, та спираючись на результати дослідження залученості батьків та педагогів до вирішення конфліктних ситуацій слід планувати і здійснювати роботу, з огляду на наступні принципи [27].

1. Принцип взаємодії. Для здійснення ефективної допомоги робота будується на спільному плануванні та взаємодії фахівців освітнього закладу.

2. Принцип попередження. Робота фахівців будується як попередження виникнення ситуації булінгу в освітньому закладі.

3. Принцип системності. Передбачає послідовну, систематичну роботу зі збору інформації, розробки індивідуальних програм супроводу кожного учня і відстеження динаміки розвитку.

4. Принцип лонгітюдності. Необхідною умовою є вивчення динаміки, і оцінка ефективності проведеної роботи.

Для того, щоб вміти правильно побудувати будь-яку виховну та просвітницьку роботу потрібно знати які саме функції вона може включати. Ми пропонуємо розглянути функції форм виховної роботи. Серед них є такі:

- організаційна – в ролі організатора виступає соціальний працівник. Ця функція передбачає включення групових форм роботи для більшого спілкування підлітків та організації під впливом різноманітних ситуацій.

- регулююча – при застосуванні різних форм роботи можна навчити підлітків регулювати свою поведінку, злагоджено працювати в групі та налагодити стосунки у площинах «учень – вчитель», «учень – учень», «учень-соціальний працівник».

- інформаційна – передбачає не просто одностороннє подання певної інформації, а її пошук та опрацювання. За допомогою такої практики підлітки зможуть більш глобально зануритись у суть проблеми та відчувати її більш глибоко [12, с. 187].

Проведення класних годин на тему "мобінг, булінг" класним керівником спільно з практичним психологом або соціальним педагогом. Важливо говорити про наслідки насильства та цькування, про відповідальність за такі дії та навчати ефективним стратегіям поведінки в таких ситуаціях, а також навичкам захисту себе та надання допомоги іншим.

Спостереження під час навчального процесу, анонімне анкетування та консультації з дітьми, батьками та педагогами можуть виявити проб лемні проблеми. За результатами діагностичних досліджень слід планувати системну або профілактично-просвітницьку роботу з класом або окремими

учнями. Для цього варто використовувати професійний інструментарій, такий як тренінгові програми, сучасні технології психологічного впливу, корекції та психотерапії, які пройшли експертизу і рекомендовані для використання в освітніх закладах.

Реалізація цих профілактичних заходів сприятиме створенню безпечної та дружньої атмосфери в школі, де кожен учень буде почуватися захищеним та поважаним. Запобігання булінгу є важливим завданням сучасної освіти, оскільки воно сприяє психологічному та соціальному благополуччю учнів і сприяє їхньому повноцінному розвитку.

Щодо рекомендацій для батьків:

Якщо ви помітили будь-які проблеми, відносьтеся до них серйозно. Проведіть відверту бесіду з вашою дитиною і, якщо необхідно, зверніться до вчителів, практичного психолога або соціального педагога.

Якщо ваша дитина поводиться невпевнено, допоможіть їй почуватися впевненіше. Домовтеся з педагогом про те, щоб ваша дитина брала участь у громадських заходах, це допоможе їй стати більш комунікабельною і впевненою, а також підвищить її соціальний статус

У складних випадках, коли учень стає відторгненим і ізольованим у класі, повідомте педагогів про неприпустимість такої ситуації в освітньому середовищі та обговоріть стратегії допомоги. Відверто поговоріть зі своїм сином або дочкою, спитайте, чи зможе він або вона самостійно впоратися з ситуацією або провокацією з боку однокласників. Надайте своїй дитині підтримку і поясніть, що вона не повинна терпіти цю негативну поведінку. Порадьте їй звернутися до вчителя або інших дорослих, які можуть допомогти вирішити проблему.

Важливо також встановити з дитиною відкриту та довірливу комунікацію. Постійно питайте її, як пройшов день у школі, які ситуації виникали та як вона себе почувала. Покажіть, що ви завжди готові послухати і підтримати її.

Педагогічним працівникам рекомендуємо також веб-сайт www.stopbullying.com.ua, на якому школярі та батьки можуть знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії для подолання цієї проблеми [20]. Інформація подається в інтерактивній та відповідній до віку дітей формі. Сайт містить важливу інформацію про ознаки булінгу, способи його попередження, а також варіанти реагування на нього для батьків та вчителів. На сайті пропонуються альтернативні булінгу види поведінки, як-от скейтбординг, блогінг або діджеїнг.

Також хочемо запропонувати програму профілактики булінгу.

"Програма профілактики булінгу серед підлітків "Не смійся з мене" Лори Паркер Роерден. (Див. Додаток б). Було вивчено програму "Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід" від ГО "Ла Страда-Україна" за підтримки представництва дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні [39].

Завдання програми включають:

- зниження агресивних і ворожих реакцій;
- оптимізацію міжособистісних і міжгрупових відносин;
- формування навичок конструктивної взаємодії в конфліктах;

Оглянувши вправи, запропоновані для роботи з профілактики булінгу в шкільному середовищі, і ознайомилися з наявними сценаріями тренінгових занять на цю тему. Це допомогло нам скласти власний сценарій тренінгового заняття для учнів [25].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Підсумовуючи все те, що було розглянуте нами у другому розділі:

На сьогодні булінг є важливою проблемою в системі освіти. Це явище зазвичай не можливо повністю усунути. Найчастіше булінг можна спостерігати у підлітковому віці.

Після проведеного констатувального експерименту було виявлено, що в 9 класі існує проблема булінгу, більшість підлітків зазнають постійного булінгу в класі, та ще є підлітки які піддаються булінгу рідше одного разу на тиждень і булінг триває менше ніж півроку, а також в класі є "знехтувані" та "відкинуті" підлітки (можуть бути потенційними жертвами булінгу).

Виявлено високу ступінь агресивності підлітків за показниками: фізична, предметна, емоційна агресія та самоагресія.

На основі отриманих результатів була запропонована «Програма профілактики булінгу серед підлітків "Не смійся з мене" Лори Паркер Рорден. Ця програма включає завдання, спрямовані на формування навичок конструктивної реакції в конфліктних ситуаціях, зниження рівня агресивності, поліпшення міжособистісних взаємин та розвиток толерантності. Під час тренінга учасники активно працюють, висловлюють свою думку. Також були запропоновані рекомендації батькам, вчителям щодо запобігання булінгу.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши наукову літературу з даної проблеми встановлено, що булінг представляє собою систематичне насильство, що триває тривалий час, і здійснюється однією людиною або групою осіб відносно особи, яка не може захистити себе. Перші публікації на тему шкільного насилля були здійснені скандинавськими вченими Д. Олвеусом, П. Хайнеманном, Е. Руланном. Провідний дослідник із питань булінгу Д. Олвеус у своїх працях вказує, що булінг – це дисбаланс сили і влади. Е. Руланн зазначає, що булінг – це негативна поведінка, мета якої – тим чи іншим способом заподіяти жертві шкоду. У вітчизняних дослідженнях ця проблема знайшла своє відображення в роботах С. В. Кривцова. Вона надає таке визначення, що: «нерівність сил, повторюваність - дві головні ознаки булінгу».

Отже, згідно аналізу наукових публікацій науковців нами було зроблено висновок, що булінг являється негативним явищем, яке досить складно викоринити із процесів навчання та виховання.

2. Визначено причини булінгу серед підлітків та їх вплив на появу жорстокої поведінки, цькування однолітків.

Головні причини булінгу серед підлітків можна поділити на зовнішні, внутрішньоособистісні та внутрішньосімейні. Зовнішні причини пов'язані з атмосферою навчального закладу, в якому підліток навчається. Внутрішньоособистісні причини базуються на переживаннях перехідного віку, що включають психологічні і фізіологічні зміни. Внутрішньосімейні причини походять з проблем у взаєминах між дитиною і батьками. Також виявили інші приводи до цькування, такі як: фізичні недоліки, зовнішні вади, хворобливість; вади мовлення; расова, національна, колір шкіри та зовнішні відмінності; низький рівень достатку сім'ї та інше.

Якщо загально говорити, можна виділити психологічні фактори, які можуть передувати випадкам шкільного булінгу. Агресивність, вразливість, імпульсивність, толерантність та тривожність є потенційними прогностичними

чинниками. Агресивність, імпульсивність та тривожність можуть бути пов'язані з особистісними характеристиками.

3. Для проведення констатувального експерименту, спрямованого на виявлення булінгу у підлітковому середовищі, було вибрано відповідні методи: теоретичний аналіз наукової літератури; констатувальний експеримент, тестування (Соціометрія Морено, Опитувальник щодо булінгу (оцінка себе); Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут), Методика «Визначення індексу групової згуртованості Сішора»); методи обробки даних. Після аналізу отриманих результатів можна зробити висновок, що в класі існує проблема булінгу, оскільки одна третина учнів постійно стикається з нападками своїх однолітків, а також в класі є "знехтувані" та "відкинуті" підлітки (можуть бути потенційними жертвами булінгу). Деякі учні мають високий рівень агресивності та низьку адаптованість.

4. На основі отриманих результатів запропонована «Програма профілактики булінгу серед підлітків "Не смійся з мене" Лори Паркер Рорден. Ця програма включає завдання, спрямовані на формування навичок конструктивної реакції в конфліктних ситуаціях, зниження рівня агресивності, поліпшення міжособистісних взаємин та розвиток толерантності. Під час тренінга учасники активно працюють, висловлюють свою думку. Також були запропоновані рекомендації батькам, вчителям щодо запобігання булінгу.

Мета дослідження досягнута, а всі поставлені завдання щодо вивчення проблеми булінгу та його профілактики в підлітковому середовищі – виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Болюк З. А. Булінг або шкільне цькування: виклики та протидія [Електронний ресурс] / З. А. Болюк. – Режим доступу: <http://nmc.if.ua>.
2. Борщевська А. В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я./А.В.Борщевська // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Медицина.- 2014. - Вип. 6.- С. 48-52.
3. Вознюк О. М. Профілактика булінгу в шкільному середовищі /О.М.Вознюк // Науковий вісник Житомирського інституту післядипломної педагогічної освіти [Електронний ресурс] /2019.- № 1 - Режим доступу до ресурсу : <http://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2019/01/>
4. Визначення індексу групової згуртованості Сішора:[Електронний ресурс] //studwood – Режим доступу до ресурсу: https://studwood.net/1828374/psihologiya/viznachennya_indeksu_grupovoyi_zgurtov_anosti_sishora.
5. Годецька Т. Булінг як соціально-психологічний феномен.// Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії».- 2018.- № 2. С. 40-47.
6. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. /А.А.Губко // Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. -2013.- Вип. 114.- С. 46-50.
7. Дитина в ситуації шкільного насилля:[Електронний ресурс] / – Режим доступу:<http://7.school-info.te.ua/blog/17-psihologija/159-ditina-v-situaciji-shkilnogo-nasillja-zapobigannja-bulingu-v-shkilnomu-seredovishchi-kiberbuling>.
8. Діти за ґратами — суспільство хворе, «Социум» 28.10.2008. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: www.uwtoday.com.ua/socium.php?pos_id=93.
9. Єльчанінова Т. М., Підчасов Є. В., Психологічна підготовка педагогічних працівників до виявлення та профілактики проявів булінгу серед учнівської молоді. /Т.М.Єльчанінова, Є.В.Підчасов //Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія, Вип. 57.- Харків: ХНПУ, 2018.- С. 103–118.

10. Коваль Г. В. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах. / Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Серія : Педагогіка, 2016. Т. 269, Вип. 257. – С. 7-11.
11. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. Проблеми гуманітарних наук./ О.Кормило // Серія "Психологія". - 2015. - Вип. 37. – С. -174–187.
12. Кондрашова Л.В., Методика організації виховної роботи в сучасній школі: навчальний посібник./ Кондрашова Л.В., Лаврентьєва О.О., Зеленкова Н.І.-Кривий Ріг : КДПУ, 2008. - 187 с.
13. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. Відновне правосуддя в Україні / А.Король // 2009.- № 1–2. - 190 с.
14. Кулешова О. В. Міхеєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. / Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. / О.В.Кулешова ,Л.В.Міхеєва - Херсон, 2019.- Вип. 1.- С. 154–158.
15. Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія (Модуль: Ситуації в житті дітей дошкільного віку).Підводні рифи життєвих ситуацій. /Литвиненко І.С - Миколаїв: Арнекс, 2017. - 471 с.
16. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії./Л.І. Лушпай // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Філологічна". 2013.- Вип. 33. - С. 85–89.
17. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії)/Л.І. Лушпай – Київ, 2010. – С. 126–131.
18. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії [Електронний ресурс] / Л. І. Лушпай // Наук. зап. [Нац. ун-ту «Острозька академія»]. Сер. :Філологічна. - 2013. - Вип. 33. - С. 85.
19. Міжнар. жіночий правозахисн. центр «Ла Страда Україна». - К. : Держсоцслужба, 2005. - 395 с. с. 259 / Словник української мови : в 11 т. - Т. 10. - 1979. - С. 248.

20. Наука, культура та освіта : (Stopbullying.) [Електронний ресурс] / Stopbullying.: - Режим доступу до сайта: www.stopbullying.com.ua
21. Ожийова О. М. Шкільне насильство: сутність, види, профілактика: дис. канд. соц. наук: спец. 22.00.04. / О.М.Ожийова - Харків, 2012. – 229 с.
22. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг / Е.Н.Ожиёва // Materialy IV mezinarodni vedecko-prakticka konference «Vedecku prumysl evropskeho kontinentu – 2008». – Praha, 2008. – Dil9 : Filologicke vedy. Psychologie a sociologie. – С. 75–78.
23. Панасевич С. В. Методичні рекомендації "Профілактика булінгу як соціального явища у шкільному середовищі".[Електронний ресурс]/ Режим доступу:<http://gorodnya.osv.org.ua/metodichni-rekomendacii-profilaktika-bulingu-yak-socialnogo-yavischa-u-shkilnomu-seredovischi-panasevich-svmetodist-psihologichnoi-sluzhbi-gorodnyans/>
24. Поляруш С. Поняття та проблема правового захисту від шкільного булінгу. матеріали X Міжнар. наук.- практ. конф., присвяч. 100-річчю підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Суми, 20-21 трав. 2017 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ./С.Поляруш - Суми, 2017. - С. 211-213.
25. Профілактика булінгу [Електронний ресурс] / Тренінг для учнів– Режим доступу <https://naurok.com.ua/trening-dlya-uchniv-profilaktika-bulingu-v-uchnivskomu-seredovischi-129162.html>
26. Руденко Л.М. Біхевіоральний підхід до вивчення агресивної поведінки / Л. М. Руденко // Науковий часопис. Спеціальна психологія. Випуск № 4. – 2014. – С. 332–333.
27. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема/ І. Сидорук // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Розділ V:Серія Соціальна педагогіка. 2015. -Вип.1. – С.168 -173.
28. Стремецька В. О., Алексєнко Г. О. Булінг у підліткових шкільних колективах./В.О.Стремацька,Г.О.Алексєнко // Науковий вісник

Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород: Говерла, 2014. Вип. 31. – С. 177–179.

29. Стельмах С. С. Вікові аспекти виникнення булінгу серед дітей. /С.С.Стельмах // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2016.

30. Стельмах С. С. Обдаровані діти як об'єкт булінгу / С. С. Стельмах // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика : зб. наук. пр. - Вип. 8. - К. : Ін-т обдарованої дитини, 2012. - С. 196-202.

31. Український словник // Етимологічний словник української мови- 2012.- С. 259.

32. Cross. D . Beyond bullying: Positive Change for all, Telethon, 2017.

33. Dodge K. A The structure and function of reactive and proactive aggression H In D.J. Pepler. K.H. Rubin (Eds.). The development and treatment of childhood aggression. Hillsdale. NJ Lawrence Erlbaum. 1991. – P. 201-216.

34. Evans. C, Fraser. M & Cotter. K 2014, 'The effectiveness of school-based bullying prevention programs: A systematic review', Aggression and Violent Behaviour, vol. 19, no. 5, pp. 532-544

35. Hazier R. J. Breaking the cycle of violence: interventions for bullying and victimization. Washington. DC: Accelerated Development. 1996. – P 131.

36. How Bullying Affects Children.[Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.violencepreventionworks.org/public/bullying_effects.page

37. Integrating mental health into primary care: a global perspective [Electronic resource]. – Geneva : WHO and World Organization of Family Doctors, 2008. –

Режим доступу: http://www.who.int/mental_health/policy/services/integratingmhintopriarycare/en. – Title from screen.

38. Kids Institute, viewed 22 June 2017, URL: <https://www.telethonkids.org.au/our-research/brain-and-research/brain-and-behaviour/development-and-education/health-promotion-and-education/beyond-bullyingpositive-change-for-all/>.

39. Lora Parker Social learning analysis. //Т. Л. – К. : YMCA, 2013. – 100 с.

40. Moreno J.L. Sociometry, experimental method and science of society / J.L.Moreno. – N.Y.: Beacon House, 1951
41. New South Wales Department of Education 2016, Bullying: Preventing and responding to student bullying in schools policy, PD/2010/0415/ V01.
42. Indicators of School Crime and Safety: The National Center for Education Statistics (NCES)2016
43. Olweus D. Aggressors and Their Victims: Bullying at School. In: Frude N., Gault H. (Eds) Disruptive Behavior in Schools. New York, Willey&Sons, 1984. P.57-76
44. Olweus D. Annotation: Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program. The Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1994. Vol. 35, № 7. P. 1171–1190.
45. Olweus D. Bullying at school. / D. Olweus // Blackwell Publ. – 1993. – 215 p. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://books.google.com.ua>
46. Randall P. Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims / P.Randall. – Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001.[Електронний ресурс]/Режим доступу : <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591>– Загол. з екрану. – Мова англ.
47. Rigby, К 2014, 'How teachers address cases of bullying in schools: A comparison of five reactive approaches', Educational Psychology in Practice, vol. 30, no. 4, pp. 409-419.
48. Roffey S .Addressng bully in schools: organisational factors from poky to practice II Educational and Child Psychology. 2000. NB17 (1). – P. 6-19.
- 49.Student Reports of Bullying: Results From the 2017 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey 2019.[Електронний ресурс] //Режим доступу: <https://nces.ed.gov/pubsearch/pubsinfo.asp?pubid=2019054>
50. Tattum D. P. Violence and aggression in schools. / in D. P. Tattum and D. A. Lane (eds) Bullying in Schools, Stoke-on-Trent: Trent-ham Books.

Додаток 1

Таблиця 1.1

«Опитувальник щодо булінгу»

Статистика	Хлопчики	Дівчата	Сума	Пояснення
Кількість опитаних	11	17	28	Внесіть сюди дані про загальну кількість опитаних - окремо для хлопчиків і дівчаток.
Дії булінгу	158	103	261	Внесіть дані про загальну кількість дій булінгу, перелічених у пунктах 1-55, окремо для хлопчиків і дівчаток
Випадки булінгу 1	3	3	6	Внесіть число тих учнів, щодо яких дії булінгу почалися не менше, ніж півроку тому (пункти 62-64) і здійснювалися не щонайменше один раз на тиждень (пункти 56-58). Це і є власне випадки булінгу
Випадки Булінгу 2	2	1	3	Внесіть сюди (окремо для хлопчиків і дівчаток) число всіх інших учнів, щодо яких дії булінгу відбувалися 1) рідше, ніж один раз на тиждень (пункти 59-60) і тривають менше ніж півроку (пункти 65-68)
Загальна кількість жертв булінгу	5	4	9	або 2) щонайменше один раз на тиждень і тривають менше ніж півроку або 3) тривають понад півроку, але відбуваються рідше, ніж раз на тиждень.
Булінг 1 в %	27%	18%	21%	Це відсотковий показник власне випадків цього опитувальника, близько 16%.
Булінг 2 в %	18%	6%	11%	Це відсотковий показник випадків булінгу 2

Кількість жертв В %	45%	23%	32%	Це відсоток учнів, які є жертвами обох форм булінгу (I і II)
Індикатор класу	14,35	6,05	9,3	це коефіцієнт що вираховується від загального числа дій булінгу і загального числа опитаних. Його середнє значення: 3,1

Додаток 2
Таблиця 2.1

Індекс групової згуртованості за методикою «Визначення індексу групової згуртованості Сішора»

	П І Б	Загальна сума балів
1	Анна.Б	9
2	Анна.К	16
3	Артем.М	4
4	Аріна.Б	15
5	Давид.Б	17
6	Дмитрій.Т	18
7	Діана.Л	8
8	Єкатерина.Ш	8
9	Кіра.Г	17
10	Максим.Б	15
11	Максим.К	15
12	Мілена. Г	13
13	Михаїл.Р	5
14	Назар.Е	15
15	Нікіта.К	7
16	Ніколь.С	18
17	Павло.Д	13
18	Поліна.З	9
19	Світлана.Б	13
20	Сергій.В	8
21	Сергій.Л	11
22	Теона.Г	14
23	Уляна.С	12
24	Христина.П	5
25	Еліна.У	9
26	Ема.Л	10
27	Яна.Б	8
28	Ярослава.К	10

Додаток 3

Таблиця 3.1

«Тест агресивності Л.Г.Почебут»

	ПІБ	ВА	ФА	ПА	ЕА	СА	Сума
1	Анна.Б	2	0	2	1	3	8
2	Анна.К	1	1	2	2	2	8
3	Артем.М	2	2	2	2	1	9
4	Аріна.Б	1	1	3	2	1	8
5	Давид.Б	0	2	3	2	2	9
6	Дмитрій.Т	2	1	2	3	3	11
7	Діана.Л	2	0	5	3	2	12
8	Єкатерина.Ш	2	1	3	2	4	12
9	Кіра.Г	2	0	2	2	3	9
10	Максим.Б	2	3	3	2	3	13
11	Максим.К	2	1	3	4	3	13
12	Мілена.Г	1	0	3	2	2	8
13	Михайл.Р	2	1	1	2	5	11
14	Назар.Е	2	2	3	5	5	17
15	Нікіта.К	1	4	3	2	2	12
16	Ніколь.С	2	2	3	2	2	11
17	Павло.Д	2	5	3	4	4	18
18	Поліна.З	2	2	3	5	2	14
19	Світлана.Б	2	1	2	3	2	10
20	Сергій.В	2	6	3	2	5	18
21	Сергій.Л	2	5	5	4	4	20
22	Теона.Г	2	2	2	3	3	12
23	Уляна.С	1	1	3	4	2	11
24	Христина.П	1	1	1	0	6	9
25	Еліна.У	1	1	3	4	3	12
26	Ема.Л	2	2	2	3	4	13
27	Яна.Б	2	3	2	2	3	12
28	Ярослава.К	0	1	3	2	3	9

Додаток 4

Таблиця 4.1

«Соціометрія» 1

	П І Б	Статус	Соціометричний статус
1	Анна.Б	Відкинутий	-0,56
2	Анна.К	Прийнятий	0,16
3	Артем.М	Нехтуваний	-0,13
4	Аріна.Б	Зірка	0,28
5	Давид.Б	Прийнятий	0,14
6	Дмитрій.Т	Прийнятий	0,18
7	Діана.Л	Прийнятий	0,14
8	Єкатерина.Ш	Прийнятий	0,18
9	Кіра.Г	Прийнятий	0,14
10	Максим.Б	Зірка	0,20
11	Максим.К	Прийнятий	0,16
12	Мілена. Г	Прийнятий	0,14
13	Михаїл.Р	Відкинутий	-0,60
14	Назар.Е	Прийнятий	0,18
15	Нікіта.К	Відкинутий	- 0,36
16	Ніколь.С	Зірка	0,52
17	Павло.Д	Прийнятий	0,16
18	Поліна.З	Відкинутий	-0,28
19	Світлана.Б	Прийнятий	0,16
20	Сергій.В	Відкинутий	-0,08
21	Сергій.Л	Зірка	0,34
22	Теона.Г	Прийнятий	0,09
23	Уляна.С	Прийнятий	0,15
24	Христина.П	Нехтуваний	0,05
25	Еліна.У	Прийнятий	0,14
26	Ема.Л	Прийнятий	0,16
27	Яна.Б	Прийнятий	0,14
28	Ярослава.К	Прийнятий	0,14

Структура тренінгу

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1.	Привітання учасників	2 хв.	Мультимедійна презентація, соціальний відеоролик про булінг
2.	Вправа «Знайомство»	3 хв.	
3.	Вправа «Правила роботи»	2 хв.	Мультимедійна презентація
4.	Вправа «Мої очікування»	2 хв.	Папір, ручки або олівці
5.	Інформаційне повідомлення "Що таке булінг, його причини, наслідки, правові засади»	7 хв.	Презентація або відео
6.	Вправа «Ролі у булінгу»	7 хв.	Ілюстрації з «персонажами» явища булінгу
7.	Вправа «Програвання ситуацій»	8 хв.	
8.	Вправа-розминка «Три рухи»	5 хв.	
9.	Вправа «Скринька порад для тих, хто опинився у ролі постраждалого від булінгу»	8 хв.	Ситуації для обговорення, папірці, скринька
10.	Підведення підсумків	3 хв.	

Додаток 6**Програма профілактики булінгу серед підлітків «Не смійся з мене»****Лори Паркер Рерден****Тема: Профілактика булінгу в шкільному середовищі**

Мета тренінгу: ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає

насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації;

формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Тривалість: 45 хвилин.

Хід проведення

1. Привітання

Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Представлення учням ситуації булінгу для розпізнавання та розуміння учасниками теми і мети заняття, коротке обговорення теми та мети заняття.

2. Вправа «Знайомство»

Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам тренінгу

краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу.

Кожен учасник називає своє ім'я і ту будь-яку річ, яка приносить йому (їй)

задоволення, радість, позитивні емоції (це може бути будь-що: їжа, одяг, хобі,

предмет, діяльність тощо).

3. Вправа «Правила роботи»

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Ознайомлення учасників з правилами роботи на тренінгу.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

1. Говорити від свого імені
2. Бути доброзичливими і активними
3. "Піднята рука"
4. Один говорить - усі слухають

5. «Вільна нога»

6. Обговорювати дію, а не особу.

7. Вільне висловлення своєї думки і повага до думок інших

Запитання до групи:

1. Чи згодні ви з правилами?
 2. Чи маєте ще якісь пропозиції?
4. Вправа «Мої очікування»

Мета: формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення власної

відповідальності за досягнення певних результатів.

Кожен учасник має написати і проговорити по черзі свої очікування від даного

тренінгового заняття.

5. Інформаційне повідомлення "Що таке булінг, його причини, наслідки, правові засади»

Мета: ознайомити учасників з поняттям булінгу, соціальними ролями у булінгу,

стилями їх поведінки, причинами, наслідками булінгу та правовими засадами щодо покарань для кривдників.

Булінг у перекладі з англійської - хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск,

цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення

(фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

- 4 головні компоненти булінгу:

- - агресивна і негативна поведінка;

- - здійснюється регулярно;

- - відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;

- - така поведінка є навмисною.

- Форми шкільного булінгу:

- фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побойі, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);

- психологічний (насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість)

- Соціальна структура булінгу:

- переслідувач (кривдник, агресор);

- постраждала дитина (жертва);

- спостерігач.

- Як розпізнати жертву:

- діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;

- невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;

- діти, які мають руде волосся, веснянки, повні чи дуже худі;

- діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);

- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

- Як розпізнати агресора:

- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших;

- виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;

- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
- не дуже гарно вчаться;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.
- Як розпізнати спостерігача:
- діти з кола кривдника;
- однокласники;
- випадкові учні або інші, які ніяк не реагують, коли спостерігають випадки цькування

ПРИЧИНИ БУЛІНГУ: (НАСПРАВДІ ЇХ НЕМАЄ, НІХТО НЕ МАЄ ОБРАЖАТИ НІКОГО ЧЕРЕЗ ВКАЗАНІ ОЗНАКИ)

- Руде волосся, веснянки
- Вага
- Колір шкіри, національність
- Зріст
- Сором'язлива поведінка
- Поганий зір, окуляри

Фізичні вади

НАСЛІДКИ БУЛІНГУ:

- Зниження самооцінки
- Тривожність
- Психологічні розлади поведінки, комплекси
- Поганий сон та апетит
- Вживання алкоголю
- Паління
- Думки про самогубство

Покарання, передбачені за вчинення булінгу:

- накладення штрафу від 850 до 1700 грн
- громадські роботи на строк від 20-ти до 40-ка годин

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ?

- 1. У жодному разі не тримай це в секреті. Виріши, кому ти довіряєш і

можеш про це розповісти: батькам чи іншим родичам, другу або подрузі, вчителю, психологу, тренеру або навіть друзям своїх батьків.

- 2. Не бійся просити про допомогу — вона тобі необхідна.
- 3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати твої кордони, примушувати робити щось, принижувати чи ображати тебе. Така поведінка не прийнятна.
- 4. Якщо трапилась будь-яка небезпечна для тебе ситуація, звертайся за допомогою до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків.
- 5. Проконсультуйся зі шкільним психологом, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.
- 6. Не реагуй агресією на агресію, по можливості намагайся уникати кривдників, іти спокійно з місця, де тебе булять.

6. Вправа «Ролі у булінгу»

Мета: навчити учасників тренінгу розпізнавати соціальні ролі булінгу.

Учні мають пояснити, де на картинках, які будуть показані, - жертва, де - кривдник, а де – спостерігачі і чому.

7. Вправа «Програвання ситуацій»

Учні мають розділитися на групи і придумати ситуації, в яких буде присутній булінг, де мають бути обов'язково жертви і кривдники (спостерігачі – не обов'язково). Потім жертви та кривдники мають помінятися ролями. Кожен учасник має розповісти про свої відчуття під час виконання різних ролей у булінгу.

8. Вправа-розминка «Три рухи»

Мета : відпочинок для мозку, з метою кращого засвоєння інформації та розумової діяльності.

Ведучий демонструє три різних рухи та нумерує їх відповідними номерами :

1, 2

та 3. За довільною чергою ведучий говорить номер, а учасники мають повторити

відповідний рух.

9. Вправа «Скринька порад для тих, хто опинився у ролі постраждалого від булінгу»

Мета: вироблення навичок безпечної поведінки у конкретній ситуації, пошук шляхів захисту у ситуації булінгу.

Учні залишаються працювати у своїх підгрупах. На розгляд пропонується 3 ситуації, в яких присутнє цькування. Учні мають визначити правильний та безпечний шлях як жертва має себе захистити, як має поводитись, дати поради

дітям із ситуацій, прописати їх та покласти у скриньку.